



離乳食だより 前期

10月



	月	火	水	木	金	土	
昼食		1 おかゆ チキンチャップ ささみ・だし 人参和え 人参・だし オニオンスープ 玉ねぎ・人参・ズッキーニ・だし	2 おかゆ 野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・だし 白菜サラダ 白砂糖・胡瓜・人参・だし 大根汁 玉ねぎ・大根・だし	3 おかゆ 魚煮 白身魚・片栗粉・だし 胡瓜和え 玉ねぎ・胡瓜・だし じゃが芋汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・だし	4 おかゆ 擬製豆腐 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・だし レタスサラダ レタス・胡瓜・人参・だし かぼちゃ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・だし	5 おかゆ 野菜煮 ささみ・白菜・人参・玉ねぎ・だし スープ 豆腐・人参・小松菜・だし	
		7 おかゆ ささみ煮 ささみ・片栗粉・だし 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・だし 白菜汁 白菜・人参・だし	8 おかゆ 野菜炒め ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・だし かぶ和え かぶ・大根・胡瓜・だし すまし汁 玉ねぎ・だし	9 おかゆ 豆腐焼き 木綿豆腐・だし 人参煮 人参・だし 大根汁 大根・玉ねぎ・人参・だし	10 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 胡瓜和え 胡瓜・人参・キャベツ・だし 人参汁 人参・だし	11 おかゆ ささみ煮 ささみ・人参・玉ねぎ・白菜・だし 大根サラダ 大根・人参・コーン・だし 白菜汁 白菜・玉ねぎ・だし	12 おかゆ 野菜の洋風煮 ささみ・玉ねぎ・だし 芋汁 さつまいも・白菜・だし
昼食		14 おかゆ 白身魚焼き 白身魚・だし かぶ和え かぶ・胡瓜・大根・だし さつまいもスープ さつまいも・豆乳・クリーム・コーン・水・コンソメ	15 おかゆ 肉じゃが ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・だし ほうれん草サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・だし キャベツ汁 キャベツ・人参・だし	16 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・だし 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・だし 豆乳汁 じゃが芋・玉ねぎ・豆乳・だし	17 おかゆ おべんとうの日 3.4.5歳児 なかよし遠足 	18 おかゆ 軟飯 白身魚煮 白身魚・小松菜・コーン・だし 人参汁 玉ねぎ・人参・だし	
		19 おかゆ 豆腐のあんかけ 木綿豆腐・片栗粉・だし ほうれん草和え ほうれん草・だし 玉ねぎ汁 玉ねぎ・人参・だし	20 おかゆ 即位礼正殿の儀 	21 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし キャベツ和え キャベツ・人参・だし のっぺい汁 大根・人参・だし	22 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 胡瓜サラダ 胡瓜・コーン・レタス・だし さつまいも汁 玉ねぎ・さつまいも・人参・だし	23 おかゆ 鶏肉煮 ささみ・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし じゃが芋煮 じゃが芋・だし キャベツ汁 キャベツ・チンゲン菜・だし	24 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・だし 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・だし 豆乳汁 じゃが芋・玉ねぎ・豆乳・だし
昼食		27 おかゆ 鶏と大根の煮物 ささみ・大根・だし キャベツ和え キャベツ・人参・だし 豆腐汁 木綿豆腐・たまねぎ・人参・だし	28 おかゆ 米・鮭・醤油・みりん・ごま こひき芋 じゃが芋・だし サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・だし けんちん汁 木綿豆腐・だいこん・にんじん・だし	29 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・だし かぶ汁 かぶ・玉ねぎ・だし	30 おかゆ 野菜炒め煮 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・だし 大根サラダ 大根・人参・だし スープ 玉ねぎ・だし	31 おかゆ ※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつけます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあり	



離乳食だより 中期 10月



	月	火	水	木	金	土	
昼食		1 おかゆ チキンチャップ ささみ・塩・油・水・ケチャップ・砂糖 人参のごま和え 人参・ツナ・砂糖・醤油 オニオンスープ 玉ねぎ・人参・ズッキーニ・水・コンソメ・塩	2 おかゆ 野菜のキッシュ 木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・塩・砂糖 白菜サラダ 白砂糖・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・塩・油 みそ汁 玉ねぎ・大根・黒ねぎ・だし・味噌	3 おかゆ 魚チリ 白身魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 胡瓜ののり和え 玉ねぎ・胡瓜・酢・砂糖・醤油・焼きのり みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・だし・味噌	4 おかゆ 麻製豆腐 木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・醤油・塩 レタスサラダ レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・黒ねぎ・だし・味噌	5 おかゆ 中華炒め ささみ・白身・人参・玉ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉 スープ 豆腐・人参・小松菜・だし・醤油・酒・ごま油	
	昼食	7 おかゆ ささみのかりん煮 ささみ・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・水 白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・砂糖・醤油・ごま・塩 みそ汁 白身・人参・黒ねぎ・だし・みそ	8 おかゆ 野菜炒め ささみ・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・油・醤油・みりん・砂糖・酒・生姜・片栗粉・水 かぶのおかか和え かぶ・大根・胡瓜・かつお節 すまし汁 玉ねぎ・黒ねぎ・だし・醤油・塩・片栗粉	9 おかゆ 豆腐焼き 木綿豆腐・だし・砂糖・塩・醤油 人参煮 人参・さやえんどう・ごま油・砂糖・醤油・だし・みりん みそ汁 大根・玉ねぎ・人参・だし・味噌	10 おかゆ 白身魚味噌煮 白身魚・砂糖・味噌・みりん 胡瓜の塩昆布和え 胡瓜・人参・キャベツ・塩昆布 すまし汁 ねぎ・人参・だし・醤油・塩	11 おかゆ 中華煮 ささみ・人参・玉ねぎ・白身・黒ねぎ・だし・醤油・かりん・塩・酒・味噌 大根サラダ 大根・人参・コーン・ツナ・酢・砂糖・醤油 みそ汁 白身・玉ねぎ・だし・味噌	12 おかゆ 野菜の洋風煮 ささみ・玉ねぎ・コンソメ・塩 芋汁 さつまいも・白身・だし・味噌
		昼食	14 体育の日 おかゆ ささみのかりん煮 ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・水・醤油・砂糖・みりん・塩・さやえんどう 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・コーン味噌・醤油 みそ汁 キャベツ・人参・だし・味噌・黒ねぎ	15 おかゆ 鮭の塩焼き 鮭・塩 かぶのゆかり和え かぶ・胡瓜・大根・ゆかり さつまいものコーンスープ さつまいも・コーン・ねぎ・豆乳・クリーム・水・コンソメ・塩	16 軟飯 肉じゃが ささみ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・水・醤油・砂糖・みりん・塩・さやえんどう 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・コーン味噌・醤油 みそ汁 キャベツ・人参・だし・味噌・黒ねぎ	17 軟飯 ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・黒ねぎ・豆乳・だし・味噌	18 おべんとうの日 3.4.5歳児 なかよし退食 
昼食			21 おかゆ 豆腐のあんかけ 木綿豆腐・片栗粉・油・醤油・みりん・だし・黒ねぎ ほうれん草の磯香和え ほうれん草・焼きのり・塩・醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・だし・味噌	22 即位礼正殿の儀 	23 おかゆ 白身魚の磯辺煮 白身魚・青のり・醤油・みりん・砂糖 キャベツのごま酢和え キャベツ・人参・酢・砂糖・塩 のっぺい汁 大根・人参・黒ねぎ・だし・醤油・塩	24 ハロウィン誕生会 おかゆ 白身魚焼き 白身魚・塩 胡瓜サラダ 胡瓜・ツナ・コーン・レタス・酢・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・さつまいも・人参・だし・味噌	25 おかゆ 鶏肉煮 ささみ・玉ねぎ・人参・黒ねぎ・醤油・みりん・砂糖 じゃが芋磯辺焼き じゃが芋・片栗粉・みりん・醤油・焼きのり キャベツ汁 キャベツ・チンゲン菜・だし・味噌
	昼食		28 おかゆ 鶏と大根の煮物 ささみ・大根・醤油・酢・砂糖・酒 キャベツのごまおかか和え キャベツ・人参・かつお節・ごま・醤油・砂糖 みそ汁 木綿豆腐・たまねぎ・人参・だし・みそ	29 鮭がゆ 米・鮭・醤油・みりん・ごま みそポテト じゃが芋・味噌・砂糖・醤油・水 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 けんちん汁 木綿豆腐・だいこん・にんじん・黒ねぎ・だし・塩・しょうゆ	30 おかゆ 白身魚かば焼き 白身魚・醤油・みりん 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 みそ汁 かぶ・玉ねぎ・黒ねぎ・だし・味噌	31 おかゆ 野菜炒め煮 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・醤油・酒・みりん 大根のナムル 大根・人参・ごま・ごま油・醤油 中華スープ 玉ねぎ・だし・醤油・酒・塩	 <p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>



離乳食だより 後期 10月



	月	火	水	木	金	土
昼食		1 軟飯 チキンチャップ ささみ・塩・油・水・クチャップ・砂糖 人参のごま和え 人参・ツナ・もやし・砂糖・醤油 オニオンスープ 玉ねぎ・人参・しめじ・ズッキーニ・水・コンソメ・塩	2 わかめ軟飯 米・炊き込みわかめ 野菜のキッシュ 本納豆、ほうれん草・玉ねぎ・赤ピーマン・塩・こしょう・砂糖 白菜サラダ 白砂糖・胡瓜・人参・ツナ・酢・砂糖・塩・油 みそ汁 玉ねぎ・大根・えのき・粟ねぎ・だし・味噌	3 軟飯 赤魚チリ 赤魚・片栗粉・油・クチャップ・砂糖・醤油 切干大根ののり和え 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・酢・砂糖・醤油・焼きのり みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌	4 軟飯 揚げ豆腐 本納豆、鶏ひき肉・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・醤油・塩 ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・人参・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 みそ汁 かぼちゃ・えのき・玉ねぎ・粟ねぎ・だし・味噌	5 軟飯 中華炒め 豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・だし・醤油・塩・ごま油・片栗粉 わかめスープ 豆腐・人参・小松菜・しめじ・えのき・わかめ・だし・醤油・酒・ごま油
	7 軟飯 レバーのかりん煮 鶏もも肉・鶏レバー・片栗粉・醤油・砂糖・みりん・水 白和え 本納豆、ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩 みそ汁 白菜・人参・えのき・粟ねぎ・だし・みそ	8 軟飯 野菜炒め 豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・油・醤油・みりん・砂糖・酒・生薑・片栗粉・水 かぶのおかか和え かぶ・大根・胡瓜・かつお節 すまし汁 玉ねぎ・粟ねぎ・だし・醤油・塩・片栗粉	9 軟飯 豆腐焼き 本納豆、だし・砂糖・塩・醤油 ひじき煮 ひじき・人参・さやえんどう・ごま油・砂糖・醤油・だし・みりん みそ汁 大根・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌	10 軟飯 白身魚味噌煮 白身魚・砂糖・味噌・みりん 胡瓜の塩昆布和え 胡瓜・人参・キャベツ・塩昆布 すまし汁 しめじ・しいたけ・えのき・ねぎ・人参・だし・醤油・塩	11 軟飯 中華煮 ささみ・人参・玉ねぎ・椎茸・白菜・もやし・粟ねぎ・だし・醤油・みりん・塩・酒・味噌 大根サラダ 大根・人参・コーン・ツナ・砂糖・醤油・酢 みそ汁 白菜・玉ねぎ・わかめ・だし・味噌	12 軟飯 野菜の洋風煮 豚肉・玉ねぎ・えのき・しめじ・コンソメ・塩 芋汁 さつまいも・白菜・だし・味噌
昼食	14 体育の日	15 軟飯 鮭の塩焼き 鮭・塩 かぶのゆかり和え かぶ・胡瓜・大根・ゆかり さつまいものコーンスープ さつまいも・コーン・ねぎ・豆乳・クリームコーン・水・コンソメ・塩	16 軟飯 肉じゃが 豚ひき肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・水・醤油・砂糖・みりん・塩・さやえんどう 納豆サラダ ひきわり納豆・ほうれん草・人参・コーン味噌・醤油 みそ汁 キャベツ・人参・だし・味噌・粟ねぎ	17 軟飯 ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖・片栗粉 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 豆乳みそ汁 じゃが芋・玉ねぎ・粟ねぎ・豆乳・だし・味噌	18 おべんとうの日 3.4.5歳児 なかよし遠足 	19 軟飯 白身魚煮 白身魚・小松菜・コーン・醤油・酒・砂糖 みそ汁 玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌
	21 軟飯 豆腐のあんかけ 本納豆、片栗粉・油・醤油・みりん・だし・粟ねぎ ほうれん草の磯香和え ほうれん草・もやし・焼きのり・塩・醤油 みそ汁 玉ねぎ・人参・わかめ・だし・味噌	22 即位礼正殿の儀 	23 軟飯 白身魚の磯辺煮 白身魚・青のり・醤油・みりん・砂糖 キャベツのごま酢和え キャベツ・人参・わかめ・酢・砂糖・塩 のっぺい汁 鶏肉・大根・人参・里芋・ごぼう・しめじ・粟ねぎ・だし・醤油・塩	24 ハロウィン誕生会 軟飯 白身魚焼き 白身魚・塩 胡瓜サラダ 胡瓜・ツナ・コーン・レタス・酢・砂糖・醤油 みそ汁 玉ねぎ・さつまいも・人参・だし・味噌	25 軟飯 鶏肉煮 鶏もも・玉ねぎ・人参・粟ねぎ・醤油・みりん・砂糖 じゃが芋磯辺焼き じゃが芋・片栗粉・みりん・醤油・焼きのり キャベツ汁 キャベツ・チンゲン菜・だし・味噌	26 軟飯 ささみのトマト煮 ささみ・玉ねぎ・人参・グリーンピース・クチャップ・コンソメ かぼちゃ汁 かぼちゃ・玉ねぎ・だし・味噌
昼食	28 軟飯 鶏と大根の煮物 鶏もも肉・大根・醤油・酢・砂糖・酒 キャベツのごまおかつ和え キャベツ・人参・かつお節・ごま・醤油・砂糖 みそ汁 本納豆、わかめ・たまねぎ・人参・えのき・だし・みそ	29 鮭軟飯 米・鮭・醤油・みりん・ごま みそポテト じゃが芋・味噌・砂糖・醤油・水 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 けんちん汁 本納豆、鶏もも肉・だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・粟ねぎ・だし・塩・しょうゆ	30 軟飯 白身魚かば焼き 白身魚・醤油・みりん 胡瓜サラダ 胡瓜・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 みそ汁 かぶ・玉ねぎ・粟ねぎ・だし・味噌	31 軟飯 野菜炒め煮 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・醤油・酒・みりん 大根のナムル 大根・人参・もやし・ごま・ごま油・醤油 中華スープ しめじ・玉ねぎ・だし・醤油・酒・塩	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p>	